

# ویروس جدید کرونا (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

### راهنمای پوشش‌های پارچه‌ای صورت

بروز رسانی‌های اخیر:

6/19/20: کسانی که توسط ارائه دهنده خدمات پزشکی به آنان دستور داده شده که پوشش پارچه‌ای صورت نپوشند، از پوشیدن آن مستثنی هستند.

6/26/20: افرادی که به علت شرایط پزشکی از پوشیدن پوشش صورت مستثنی هستند و در شغلی بکار گرفته شده‌اند که مستلزم تماس مداوم با سایرین می‌باشد، باید پوششی جایگزین مانند محافظت صورت به همراه آویزی پارچه‌ای در لبه پایین آن پوشند.

این سند اطلاعات بهداشت عمومی را به همگان ارائه می‌دهد که منزل خود را برای مدت کوتاهی به منظور دریافت کالا یا خدمات ضروری ترک می‌کنند، چگونه از پوشش‌های پارچه‌ای صورت استفاده کنند. عموم افراد باید هر زمان که در اماکن عمومی یا خصوصی در تماس با سایر اشخاصی بودند که اعضای خانوار نیستند، از یک پوشش صورت تمیز استفاده کنند. در نظر داشته باشید که پوشش‌های صورت جایگزینی برای انجام دائمی فاصله گذاری فیزیکی و شستن مرتب دست‌ها نمی‌باشند.

بهترین دفاع فردی و اجتماعی ما در برابر کووید-19 شستن مرتب دست‌هایمان، پرهیز از لمس چشم‌ها، بینی و دهان با دستان نشسته، پرهیز از حضور در نزدیکی افراد بیمار و رعایت فاصله گذاری فیزیکی، بهخصوص با ماندن در خانه است. پوشش‌های صورت جایگزین این راهبردهای مبتنی بر شواهد برای کاهش سرعت شیوع بیماری نیستند؛ آنها تنها ابزاری کمکی بوده که می‌توانند از دیگران در برابر فرار گرفتن احتمالی در معرض قدرات ریز تفسی که ممکن است هنگام صحبت، عطسه یا سرفه ما از دهانمان خارج شوند، جلوگیری کنند.

پوشش‌های پارچه‌ای صورت برای استفاده کارکنان خدمات درمانی، نیروهای امدادی، و سایر افرادی که شغل آنها تماس نزدیک با افراد بیمار را ایجاب می‌کند، در نظر گرفته نمی‌شوند.

#### پوشش پارچه‌ای صورت چیست؟

پوشش پارچه‌ای صورت مخصوصی است که بینی و دهان را می‌پوشاند. این محصول را می‌توان با گره‌ها یا بندهایی به سر محکم کرد یا به سادگی آن را حول قسمت تحتانی صورت پیچید. آن را می‌توان از جنس‌های مختلفی ساخت، مانند پارچه پنبه‌ای، ابریشم یا کتان. پوشش پارچه‌ای صورت می‌تواند بصورت کارخانه‌ای، دستباف یا با استفاده از اقلام خانگی مانند روسربی، تی شرت، سویشرت، یا حوله ساخته شود.

#### چرا پوشش صورت بپوشم؟

اطلاعات اخیر نشان می‌دهد که پوشاندن بینی و دهان می‌تواند سرعت شیوع کووید-19 را کاهش دهد زیرا:

- ممکن است بیماری افراد پیش از بروز علائم مسری باشد. ممکن است بیماری شما مسری باشد و از آن اطلاع نداشته باشید. اگر شما بینی و صورت خود را پوشانده باشید، این کار می‌تواند سرعت شیوع کووید-19 را کاهش دهد.
- ما هنگامی که صورتمن پوشیده باشد، کمتر آن را لمس می‌کنیم. لمس صورتمن پس از لمس چیزی که به کووید-19 آلوده است، احتمال ابتلایتان به کووید-19 را افزایش می‌دهد.



# ویروس جدید کرونا (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

### راهنمای پوشش‌های پارچه‌ای صورت

پوشش‌های پارچه‌ای صورت تا چه اندازه در پیشگیری از شیوع کووید-19 مؤثر هستند؟

Shawad محدودی وجود دارد که نشان می‌دهد استفاده از پوشش‌های پارچه‌ای صورت در هنگام شیوع یک بیماری همه گیر، می‌تواند به کاهش سرعت انتقال بیماری کمک کند. هدف اصلی از این کار کاهش انتشار ذرات مسربی در هوای هنگامی است که فردی صحبت، سرفه، یا عطسه می‌کند، از جمله این افراد کسانی بوده که به کووید-19 مبتلا هستند اما حالشان مساعد است. پوشش‌های پارچه‌ای صورت جایگزینی برای فاصله گذاری فیزیکی، شستشوی دست‌ها و ماندن در خانه در زمان بیماری نیستند، اما می‌تواند همراه با این اقدامات اصلی، مفید باشد. اگر قصد استفاده از یک پوشش صورت را دارید، حتماً بینی و دهان خود را بپوشانید. پایین آوردن این پوشش از بینی و دهان هنگام صحبت کردن، با هدف پوشیدن پوشش صورت در تضاد بوده زیرا شما می‌توانید هنگام صحبت، ویروس را گسترش دهید.

چرا اکنون صورت خود را بپوشانم، در حالیکه قبلًا پوشش صورت توصیه نمی‌شد؟

پوشش صورت قبلًا برای محافظت عموم مردم در برابر ابتلا به کووید-19 توصیه نمی‌شد. ما دریافت‌هایم که افراد ممکن است مسربی باشند و بدون اطلاع خودشان کووید-19 را شیوع دهند، حتی اگر علائمی نداشته باشند. این اطلاعات جدید نشان می‌دهد که پوشش صورت می‌تواند از دیگران در برابر ابتلا به بیماری محافظت کند. پوشیدن پوشش صورت می‌تواند به جلوگیری از گسترش قطرات ریزی که ممکن است مسربی باشند، کمک کند.

چه زمانی باید یک پوشش پارچه‌ای صورت بپوشم؟

از شما درخواست می‌شود هنگام حضور در ملاعام و در نزدیکی سایر افراد از پوشش پارچه‌ای صورت برای پوشاندن بینی و دهان خود استفاده کنید. اگر در یک محوطه انسانی هستید نیازی به پوشیدن پوشش پارچه‌ای صورت شما را از فاصله گذاری فیزیکی بین خود و دیگران و شستن مرتب دست‌هایتان بی‌نیاز نمی‌کند. لطفاً اسناد راهنمای مختلف موجود در  [وب سایت اداره بهداشت عمومی](#) را مشاهده نمایید تا بدانید چه زمانی ممکن است پوشش‌های صورت در اماکنی خاص لازم شود.

برای پوشش صورت چه گزینه‌هایی دارم؟

رای عموم مردم، گزینه‌های پوشش صورت مناسب، با قابلیت چندین بار استفاده عبارتند از:

- دستمال سر
- گردنبه
- پوشش صورت خانگی
- روسرب
- پارچه بافت محکم، مانند کتان تی شرت‌ها و بعضی از حوله‌ها

آیا کودکان نیاز به استفاده از پوشش‌های پارچه‌ای صورت دارند؟

کودکان زیر 2 سال (از جمله نوزادان) نباید پوشش‌های پارچه‌ای صورت بپوشند. آنهایی که بین 2 تا 8 سال هستند باید از آن استفاده کنند اما تحت نظرات بزرگسالان تا اطمینان حاصل شود که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی‌شود. کودکانی که مشکلات تنفسی دارند، نباید پوشش صورت بپوشند.

آیا می‌توانم بجای آن از ماسک تنفسی N95 یا ماسک جراحی استفاده کنم؟

خرید ماسک تنفسی یا ماسک جراحی که مخصوص محیط‌های خدمات درمانی است (مانند ماسک‌های تنفسی N95 یا ماسک جراحی) به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. ماسک‌های تنفسی پزشکی و ماسک‌های جراحی برای محافظت پرسنل خدمات درمانی و کارکنانی می‌باشد که از شخصی که احتمال می‌رود به کووید-19 یا سایر بیماری‌های واگیردار مبتلا باشد، مراقبت می‌کنند.

کسانی که دچار علائم کووید-19 هستند نباید از خانه‌شان خارج شوند، اما اگر مجبور بودند برای مراجعات پزشکی از خانه خارج شوند، می‌توانند در صورت عدم دسترسی به پوشش‌های صورت از ماسک‌های جراحی نیز استفاده کنند.

در مقابل، پوشش صورت که به عموم مردم توصیه می‌شود می‌تواند از انتقال کووید-19 به دیگران توسط فردی که ممکن است به این بیماری مبتلا بوده و از آن اطلاع نداشته باشد، جلوگیری کند. به این خاطر که هدف پوشش صورت در اصل محافظت دیگران است تا شخص پوشاننده، نیازی به ماسک صورت جراحی نیست. تعداد موجودی ماسک‌های تنفسی پزشکی و ماسک‌های جراحی محدود بوده و به طور



فراینده ای برای مراقبت از افراد مبتلا به کووید-۱۹ به آن نیاز خواهد بود، ضروری است که این اقلام پزشکی خارج از محیط خدمات درمانی استفاده نشوند.

## آیا پوشش صورت اجباری است؟

از همه خواسته می‌شود زمانی که در اماكن عمومي يا خصوصي با ساير اشخاصي که اعضاي خانوار نيسنند، در تماس بودند، يك پوشش صورت بپوشند. با اين حال، پوشش‌های صورت ابزاری کمکی است که افراد می‌توانند برای کاهش سرعت شیوع کووید-۱۹ از آن استفاده کنند اما جایگزین ساير مقررات فاصله گذاري اجتماعي نمي‌شود. پوشش‌های پارچه‌اي صورت نباید روی صورت کودکان خردسال زير 2 سال قرار داده شود، هر فردی که مشكل تنفسی دارد یا بیهوش است، يا به طريقي بدون كمک قادر به برداشتن ماسک يا پوشش پارچه‌اي صورت نمی‌شود، همچنین کسانی که توسط ارائه دهنده خدمات پزشكی به آنان دستور داده شده که پوشش پارچه‌اي صورت نپوشند نيز از پوشیدن آن مستثنی هستند.

افرادی که به علت شرایط پزشكی از پوشیدن پوشش صورت مستثنی هستند و در شغلی بكار گرفته شده‌اند که مستلزم تماس مداوم با سايرین می‌باشد، باید مدامامي که شرایط پزشكی آنان اجازه می‌دهد، پوشش جايگزيني غير محدود کننده، مانند محافظه صورت به همراه آويز پارچه‌اي در لبه پايان آن بپوشند. آويز پارچه‌اي که به تناسب زير چانه قرار گيرد، ترجيح داده می‌شود.

## چگونه باید از يك پوشش پارچه‌اي صورت مراقبت کنم؟

پيشنهاد می‌شود که پوشش پارچه‌اي صورت خود را مرتب بشوبيد، ترجيحاً پس از هر بار استفاده، يا حداقل بصورت روزانه. يك كيسه يا سطل برای نگهداري پوشش‌های پارچه‌اي صورت در نظر نگيريد، تا وقتی که بتوان آنها را با مواد شوينده و آب گرم شست و با خشك کن، خشك گرد. اگر پيش از شستشو مجبور هستيد پوشش پارچه‌اي صورت خود را دوباره بپوشيد، پس از پوشیدن مجدد آن، سريعاً دستان خود را بشوبيد و از لمس صورت خود پرهيز کنيد. آن دسته از پوشش‌های پارچه‌اي صورت که شرایط ذيل را دارند، دور بیندازيد:

- ديجر بيني و دهان را نمي‌پوشاند
- گشاد شده يا گرهها يا بندهاي آن آسيب دide
- روی صورت نمي‌ماند
- در پارچه آن سوراخ يا پارگي وجود دارد

